

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR



1 Taktu ákvörðun um að leita að því góða alla daga mánaðarins

2 Vertu á jákvæðum nótum í samtölum þínum við aðra

3 Settu áhyggjuefni í annað samhengi og reyndu að finna gagnlega leið

4 Taktu mynd af einhverju sem færir þér gleði og deildu henni

5 Hugsaðu um þrennt sem þú ert þakklát/ur fyrir og skrifaðu niður

6 Farðu út á grænt svæði og finndu gleðina sem náttúran færir okkur

7 Gerðu eitthvað heilsusamlegt sem lætur þér líða vel

8 Finndu gleðina í tónlist: syngdu, spilaðu, dansaðu, hlustaðu eða deildu

9 Spurðu vin þinn hvað hafi glatt hann nýlega

10 Færðu öðrum gleði með því að gera eitthvað hugulsamt fyrir þá

11 Borðaðu góðan mat sem gleður þig og njóttu hans virkilega

12 Skrifaðu bréf til einhvers til að sýna þakklæti þitt

13 Nálgastu hlutina á léttum nótum. Veldu að sjá fyndnu hliðina

14 Deildu ánægjulegri minningu með einhverjum sem er þér kær

15 Leitaðu á ólíklegustu stöðum að einhverju til að þakka fyrir

16 Notaðu hlýlegan og vinalegan tón í samskiptum við aðra

17 Gefðu þér tíma til að veita því athygli sem þér finnst fallegt

18 Leitaðu að einhverju jákvæðu í erfiðum aðstæðum

19 Farðu út og finndu gleðina sem felst í virkni

20 Njóttu þess að uppgötva á ný eitthvað skemmtilegt frá æskuárunum

21 Sendu hvatningarorð til vinar sem þarfnast uppörvunar

22 Horfðu á eitthvað fyndið og njóttu þess að hlæja

23 Búðu til lagalista með upplífandi lögum til að hlusta á

24 Rifjaðu upp dýrmæta minningu og upplifðu þakklæti

25 Sýndu að þú kunnir að meta framlag þeirra sem hjálpa öðrum

26 Gefðu þér tíma til að gera eitthvað fjörugt, bara til gamans

27 Sýndu þér mildi. Gerðu eitthvað sem færir þér gleði

28 Taktu eftir hvernig jákvæðar tilfinningar smitast á milli fólks

29 Brostu vinalega til allra sem þú hittir í dag

30 Búðu til lista yfir gleðiefnin í lífi þínu (og haltu áfram að bæta við hann)

